

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAIGNES SYNDROM FÖRENKLAD (sängen-golvet - 10 min)

Syfte:

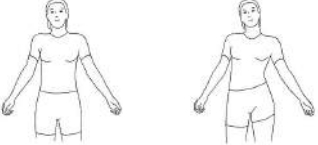
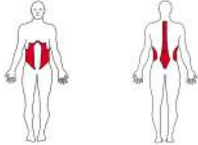

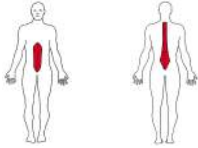

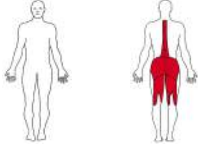

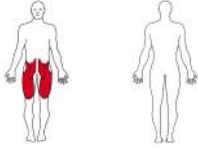
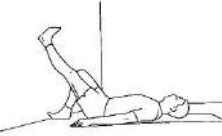
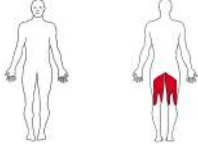


Ökad rörlighet och minskad smärta.
Aktivera rygg- och sätesmusklerna.
Stretcha säte, fram/bak/in/utsida lår.

Upplägg:

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet eller i sängen.
Lägg en kudde under svanken vid behov

Att tänka på under övningarna:.

- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Ryggliggande bäckenvipp åt sidan			___ set x 10 rep Håll i 3-5 sek. Vila lika länge.: Byt sida:	Ligg på rygg med armarna ned längs sidan. Känn att du slappnar av i benen. Dra långsamt upp det ena benet längs golvet genom att spänna den djupa rygg- och magmuskulaturen på den sidan. Håll positionen i några sekunder och sänk tillbaka. Upprepa övningen med den andra sidan.
2 - Bäckentipp			___ set x 10 rep KUDDE MELLAN DINA KNÄN: Korsryggen mot golvet:	Ligg på rygg med böjda knän och fötterna på golvet. HA EN KUDDE MELLAN DINA KNÄN. Tryck ned korsryggen mot golvet så du råtar ut svanken i ryggen och bäckenet tippas bakåt. Tippa därefter tillbaka bäckenet genom att trycka ner rumpan mot golvet, så att du till sist svankar i korsryggen. Upprepa 10 GGR.
3 - Liggande bäckenlyft			___ set x 10 rep Håll lyftet i 3-5 sek. Vila lika länge.: TRYCK NED HÅLARNAS:	Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.
4 - Framsida lår och höft			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030): Se till att hålla benen ihop:	Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 30 sek. och byt ben.
5 - Baksida lår			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030): Byt ben.:	Ligg på rygg och placera det ena benet upp mot väggen. Sträck ut knät helt, böj vristen och tryck tårna mot dig tills du känner att det sträcker på baksidan av låret och benet. Håll 30 sek. och byt ben.
6 - Insida lår			___ set x 1 rep Fotsulorna mot varandra : Stretch insidan lår.: Håll 30 sekunder:	Sitt på golvet, placera fotsulorna mot varandra och dra fötterna mot dig. Låt knäna falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren. Hjälプ eventuellt till med armbågarna för att pressa ner knäna. Håll 30 sek.

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAIGNES SYNDROM FÖRENKLAD (sängen-golvet - 10 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera rygg- och sätesmusklerna.

Stretcha säte, fram/bak/in/utsida lår.


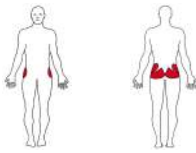
Upplägg:

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet eller i sängen.

Lägg en kudde under svanken vid behov

Att tänka på under övningarna:.

- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Säte			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030): LYFT HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR	Sitt med ena foten på knät och låt benet falla ut till sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.